



## NABÍDKA PROGRAMŮ Univerzity 3. věku při Univerzitě Palackého

Letní semestr 2021/2022

### JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

#### FILOSOFICKÁ FAKULTA

##### **Vybraná témata z vývoje osobnosti**

Cena: 600,- Kč

*(garant: PhDr. Kamila Holásková, PhD.)*

V tomto programu se budeme zaměřovat na otázky, které se vztahují k socializaci člověka, k vlivům malé sociální skupiny, k možnostem ovlivnění mravního vývoje dítěte, zvládání zátěžových situací a zvolení vhodné strategie adaptace na stáří.

##### **Poznávání asijské kultury**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Mgr. Olga Luňáčková)*

Specializovaný kurz provede posluchače různými zajímavostmi z kultury Japonska, Koreje, Vietnamu, Číny a Indonésie. Posluchači se dozví o životě samurajů, o tradiční čínské kultuře, o významných ženách Jižní Koreje, o životě v pralese v Indonésii, o tom, co předcházelo současné situaci v Myanmaru a o vietnamské organizované kriminalitě v ČR.

##### **Čínská kuchyně a její variety**

Cena: 1.200,- Kč

*(garant: Mgr. Olga Luňáčková)*

Čínská kuchyně je u nás již poměrně dobře známá díky několika vybraným pokrmům, avšak stále z velké části neprozkoumaná, především díky své rozmanitosti a geografické i kulturní vzdálenosti. Čína je velká země a mezi kuchařskými zvyklostmi v jednotlivých regionech panují velké rozdíly. Regionální kuchyně se od sebe odlišují používanými surovinami, přísadami i způsobem přípravy. Důležitá je také estetická úprava pokrmů. Příprava jídla je tedy i uměním. Během teoretické části přednášky se nejdříve seznámíte s různými varietami čínské kuchyně (jak se od sebe liší a co je pro ně typické) a jejími nejpoužívanějšími potravinami a ingrediencemi. Na praktické části každé přednášky vám jedno z jídel připravíme. Těšíme se na všechny, kteří chtějí získat nový pohled na čínskou kuchyni a objevovat nové recepty.



## **Karate pro zdraví**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Mgr. Olga Luňáčková)*

Karate je bojové umění, které bylo modernizováno ve sport pro potřeby tělesné výchovy. Zapojuje do cvičení celé tělo a mysl, což prospívá zdraví. Zlepšuje koncentraci, koordinaci, rovnováhu a celkovou fyzickou kondici. Tento kurz tedy pojímá karate jako sport pro zdraví. Je určen všem studentům bez rozdílu. Kurs se skládá ze základních technik (kihon), základů zápasu (kihon kumite) a základních sestav (kata). Součástí je i krátké čtení o různých aspektech karate. Kurz je určen všem, kteří chtějí vnést do svého života zajímavou fyzickou aktivitu a přitahuje je asijská kultura. Studenti se budou učit provádět techniky ze středu těla prostřednictvím středové osy. Metoda tréninku je odvozena od tradiční výuky Šótókan karate pro dospělé v Japonské asociace karate (JKA) v Tokiu.

## **PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

### **České a československé dějiny 19. a 20. století**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Mgr. Pavel Krákora, Ph.D.)*

Kurz bude zaměřen na výklad českých, resp. československých dějin počínaje rokem 1848 do současnosti. V rámci výkladu budou postíženy nejdůležitější aspekty dotýkající se dění v revolučním roce 1848, vývoje v období druhé poloviny 19. století a formování moderní české politiky, událostí první světové války, jež vyústily ve vznik samostatného československého státu. Zvláštní pozornost bude věnována vývoji v době tzv. I. ČSR, protektorátu Čechy a Morava, období mezi květnem 1945 a únorem 1948, poúnorovému vývoji Československa, roku 1968, období tzv. normalizace a v neposlední řadě také vývoji Československa a České republiky po roce 1989.

### **On-line služby pro seniory**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Mgr. Tomáš Dragon)*

Prakticky zaměřený program, ve kterém se účastníci seznamují s on-line službami využitelnými v rámci života seniora. Účastníci se naučí využívat on-line cloudové služby od společnosti Google a Microsoft, získají základní znalosti a dovednosti v oblasti správy sociálních sítí, a také se naučí využívat užitečné funkce mapových a navigačních služeb. Důraz je kladen na jednoduchost, efektivitu, a hlavně praktickou použitelnost v běžném každodenním životě seniora.

Program je určen pro kohokoliv, kdo má zájem o danou problematiku a je schopen pracovat s moderními zařízeními (počítačem, smartphonem, tabletem) alespoň na základní uživatelské úrovni.

Kurz je určen účastníkům, kteří vlastní chytrý telefon a již zvládají základy práce na tomto zařízení. Cílovou skupinou jsou tedy pokročilejší uživatelé, ne úplní začátečníci.



## **Etika v teorii i praxi**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Mgr. Tomáš Hubálek, Ph.D.)*

Program nabídne ve své první polovině frekventantům představení základů etiky, jejích klíčových kategorií, přístupů a vybraných etických teorií minulosti.

Ve druhé části kurzu pak budou blíže představena a diskutována vybraná témata aplikované etiky, na která bude možno nahlížet jak z perspektivy geneze proměn náhledů na konkrétní problematické okruhy, tak z pohledu aktuálních trendů.

## **Muzikohrátky – praktické činnosti v hudební výchově**

Cena: 800,- Kč

*(garant: Mgr. Gabriela Coufalová, Ph.D.)*

Zážitek ze společně provozované hudby nebo z vlastnoručně vyrobeného nástroje nemusí mít jenom profesionálové – skladatelé, interpreti nebo výrobci, ale prakticky kdokoliv, kdo má chuť si hrát! Kurz nabídne 3 bloky praktických hudebních činností, v nichž zažijeme nejrůznější hudební hry a cvičení, zahrajeme si na jednoduché hudební nástroje a vyrobíme si také vlastní hudební nástroje! U účastníků nejsou nutné žádné předchozí hudební znalosti či dovednosti.

1. blok: Hrátky v dílně – vyrobme si společně jednoduché hudební nástroje jako koncovku, čaringu, chřestidla, kalimbu a další... (doporučujeme oblečení, kterému dílna neuškodí! – zástěra, starší tričko atp.)

2. blok: Hudební hry pro všechny věkové kategorie

3. blok: Muzicírujeme spolu – hra na jednoduché hudební nástroje (Orffův instrumentář, boomwhackers)

## **První pomoc se zaměřením na seniorský věk**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.)*

Program je zaměřen primárně prakticky. Posluchači však budou vybaveni i po teoretické stránce. Kurz bude složen z několika po sobě následujících oblastí zahrnujících, jak laickou první pomoc s ohledem na seniorský věk, tak i na případnou první pomoc zaměřenou na dětský věk, které se může při dohledu vnoučat/pravnoučat přihodit.

1. blok: teoreticky a prakticky zaměřená část s vlastními mobilními telefony

Legislativa v první pomoci

Informační zdroje o první pomoci

Aplikace Záchranka Telefonicky asistovaná první pomoc (TAPP)

Telefonicky asistovaná neodkladná resuscitace (TANR)

2. blok: prakticky zaměřená část s resuscitačními loutkami

Informace o kardiopulmonální resuscitaci (KPR)

KPR u dospělého jedince

KPR s použitím automatického externího defibrilátoru



KPR s celotělovou figurínou připojenou na tablet

KPR s figurínou dítěte, novorozence/kojence

3. blok: teoreticky a prakticky zaměřená část na interní a úrazové stavy

Příznaky, příčiny a řešení

Prevence úrazů u dětí v domácnosti

Laická první pomoc při těchto stavech

## **Kreativní práce se dřevem a přírodním materiálem**

*(garant: RNDr. Miroslav Janu, Ph.D., Mgr. et Mgr. Michal Mrázek, Ph.D.)*

Cena: 800,- Kč

Kreativní práce se dřevem a přírodním materiálem, základy řezbářských technik. Seznámení se základními poznatky a technikami práce se dřevem a přírodním materiálem. Návrh a zhotovení vlastního výrobku ze dřeva.

## **Kurz praktické fotografie**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Ing. Jiří Janošík)*

Ovládáte svůj fotoaparát, ale pořád Vaším fotkám něco chybí? Chcete se naučit správně reagovat v různých fotografických situacích, fotit krásné fotografie dětí, zvířecích mazlíčků, přírody či památek? V našem kurzu praktické fotografie se dozvíte vše potřebné pro vytvoření moderní fotografie. Součástí kurzu bude i procházka malebnými zákoutími Olomouce s praktickou výukou. Tento kurz pro začátečníky a mírně pokročilé je zaměřen teoreticky i prakticky s důrazem na praktickou stránku focení. Účastníci si osvojí základy správné kompozice snímků, dozví se, na co klást při focení důraz a čeho se naopak vyvarovat, aby jim focení činilo radost a mohli se výsledky svého koníčku pokochat nejen oni, ale i jejich okolí. V rámci kurzu se budeme rovněž věnovat základním úpravám fotografií, jejich ukládání, třídění i možností jejich uchování a publikování.

## **Léčivé rostliny kolem nás**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Doc. RNDR. Jitka Málková, CSc.)*

1. Léčivé rostliny našich luk (charakteristika, stanoviště, co sbírat, vnitřní a vnější využití)
2. Léčivé rostliny našich lesů (charakteristika, stanoviště, co sbírat, vnitřní a vnější využití)
3. Léčivé rostliny vodní, pobřežní, horské (charakteristika, stanoviště, co sbírat, vnitřní a vnější využití)
4. Léčivé rostliny zahrad a v bytech pěstované (charakteristika, stanoviště, co sbírat, vnitřní a vnější využití), diskuze



## REKTORÁT

### **Olomoucká univerzita v letech 1573 – 2021**

Cena: 600,- Kč

*(garant: PhDr. Pavel Urbášek)*

Tento program seznámí posluchače s dějinami olomoucké univerzity, která je druhým nejstarším univerzitním učením na územích Čech, Moravy a Slezska. Chceme také připomenout současnost olomoucké univerzity a její široký vliv na život v krajském městě Olomouc. Dějiny olomoucké univerzity představíme v širších souvislostech, a to zejména ekonomických a politických.

### **„Jsem klasik,“ aneb klasično a klasicismus v dějinách evropské hudby**

Cena: 600,- Kč

*(garant: Dalimil Ševčík)*

Jak už název napovídá, program se bude nejdříve věnovat pojmovému vymezení (hudebního) klasicismu. Následně se zaměří na významné skladatele raného klasicismu, zvláště toho vídeňského (Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart nebo také „čeští Vídeňané“). Na živých i reprodukováných ukázkách se přesvědčíme o žánrové, formální i výrazové pestrosti tohoto hudebního slohu.

Další přednášky v programu:

"Mozart je sluníčko"...?

„Musí to být?“ aneb „zamračený Beethoven“

Nestřežená hranice: Franz Schubert na pomezí klasična a romantiky

Nešťastná láska: Chopin a Schumann

Zasněný Smetana aneb žaluplná idyla

**Změna termínu konání vyhrazena**